



夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。朝・昼・夕の食事と睡眠をしっかりとって、元気に新学期をスタートさせましょう。

今月のイチオシ!

給食メニュー

★防災献立★

～乾物を使ったレシピ～

高野豆腐の麻婆丼

材料(4人分)

- ごはん... 丼4杯分
豚ひき肉... 120g
たまねぎ... 200g
にんじん... 40g
たけのこ水煮... 40g
にら... 20g
木綿豆腐... 150g
高野豆腐... 20g
サラダ油... 小さじ1
おろしにんにく... 少々
おろししょうが... 少々
水... 200ml

- 赤味噌... 小さじ2
甜麺醤... 小さじ1強
豆板醤... 少々
濃口しょうゆ... 小さじ1と1/2
オイスターソース... 小さじ2/3
鶏ガラスープ... 小さじ1強
かたくり粉... 大さじ1
水... 大さじ1

★高野豆腐だけで作るときは水を増やしてね。市販の麻婆豆腐の素を使うともっと手軽に♪



作り方

- ①高野豆腐は水につけて戻し、水気をきり1.5cm角に切る。木綿豆腐は1.5cm角に切る。
②たまねぎ、にんじん、たけのこはみじん切りにする。
③にらは1cmの長さに切る。
④フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。色がかわったら②を加え、しんなりするまで炒める。
⑤水、A、①を加え、中火で5分程度煮る。
⑥③を加えてひと煮立ちしたら火を切り、Bを加えて混ぜて、再度火をつけとろみをつける。
⑦⑥をごはんにのせる。

9月1日(木)は、防災献立です!

9月1日は「防災の日」です。それにあわせて防災献立を提供します。給食を通して子どもたちが災害が起きた時の備えについて考えたり、ご家庭で話し合ったりするきっかけになればと思います。

給食では常備しやすい乾物を使った「高野豆腐の麻婆丼」を提供します。作り方は左ページを参考に。災害への備えとして、まずは実際に作って食べてみませんか。

おすすめの備蓄食品

常温保存ができてそのまま食べられるものや、簡単に調理できるものがおすすめです。栄養バランスも考えて選ぶといいですね。そして、水も忘れずに。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの)
Includes illustrations of rice, mochi, ramen, instant noodles, and cereal.

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)
Includes illustrations of stew, instant curry, meat, fish, and soybeans.

副菜・その他
Includes illustrations of vegetables, juice, milk, dried wakame, and snacks.

家族の状況に応じて用意する物
Includes illustrations of allergy-friendly, elderly care, and infant-friendly foods.



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があればお湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

リクエスト給食

リクエストしてくれたクラスの紹介!! たくさんの応募ありがとうございます!

9月6日(火)小、9日(金)中(果物)

高野小3-2

9月7日(水)[夏野菜カレー]

勝北中1-1

9月20日(火)小[きつねうどん]

広野小1年

9月21日(水)[クレープ]

清泉小5年、成名小5年、大崎小6年

9月27日(火)小、30日(金)中[ラーメン]

鶴山小4-2、河辺小1-1、5-1、5-2、6-2、

広野小2年、広戸小2年、3年、勝加茂小2年

